

XL Menüü 10.01-14.01.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine hakkliha-köögiviljakaste	180,00	326,79	26,50	19,04	11,36
	Tatar, aurutatud	125,00	99,80	16,57	0,63	3,73
	Kartul, aurutatud	125,00	94,40	21,80	0,13	1,37
	Punasekapsasalat seesamiseemnetega	50,00	34,50	5,16	1,67	0,28
	Kaalika-pirnusalat kreekapähklitega	50,00	34,70	5,07	1,51	0,77
	Ahjuvorgand	50,00	15,25	3,63	0,05	0,92
	Õun	100,00	48,30	13,15	0,00	0,00
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Kapsas (PRIA)	100,00	26,90	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		827,44	122,51	26,45	25,92

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene sealiharöög	180,00	295,60	17,50	20,01	15,28
	Pasta, keedetud	125,00	152,86	22,00	0,95	5,16
	Riis, aurutatud	125,00	128,71	29,57	0,27	2,50
	Kapsa-kurgisalat porruga	50,00	15,50	3,54	0,11	0,50
	Kaalika-porgandisalat	50,00	32,10	6,20	2,50	0,46
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	0,00
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		869,67	126,86	27,52	31,66

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihahautis	180,00	155,20	6,30	13,65	12,48
	Kartul, aurutatud	250,00	149,00	18,70	0,26	4,89
	Kapsa-porgandisalat	100,00	64,20	12,20	5,01	0,96
	Kohupiimakreem sõstrakisselliga	150,00	284,10	43,60	5,76	5,68
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		868,70	124,25	28,06	31,47

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala porrukastmes	180,00	298,60	16,80	18,68	16,23
	Kartulipüree	125,00	94,29	21,76	0,49	2,45
	Riis, aurutatud	125,00	128,71	29,57	0,27	2,50
	Punapeedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Värskekapsa-porgandisalat	50,00	31,60	3,31	2,09	0,46
	Pirn	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Paprika/kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,30	0,20	1,07
	Kokku:		826,50	126,26	26,13	31,01

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kirju pikkpoiss veisehakklihast	100,00	287,02	19,02	16,03	10,03
	Kartul, aurutatud	125,00	94,40	21,80	0,13	1,37
	Tatar, aurutatud	125,00	99,80	16,57	0,63	3,73
	Tomatikaste	50,00	22,30	2,96	1,15	0,42
	Kapsa-redisesalat	50,00	38,20	4,27	3,05	1,64
	Porgandi-rosinasalat	50,00	41,40	7,17	2,67	0,44
	Mustsõstra-jogurtijook	150,00	112,00	12,40	1,84	4,40
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,15	0,00	0,00
	Kokku:		913,22	126,69	28,88	29,18

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraal on arvestatud 16-19 vanuseastmele.

XL Menüü 17.01-21.01.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mehhikopärane veisepada punaste ubadega	180,00	302,02	21,00	18,36	12,29
	Tatar, aurutatud	125,00	99,80	16,57	0,63	3,73
	Kartul, aurutatud	125,00	94,40	21,80	0,13	1,37
	Porgandisalat jõhvikate ja pirniga	50,00	23,50	4,70	2,34	0,25
	Kapsa-kurgisalat linaseemnetega	50,00	29,60	3,56	2,24	1,45
	Maasikasmuuti	150,00	112,00	12,40	1,84	4,40
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,15	0,00	0,00
	Kokku:		879,42	122,53	28,92	30,64

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog brokkoli ja kanalihaga	320,00	468,23	55,23	16,12	15,92
	Jogurtikaste	50,00	27,80	2,33	1,25	1,84
	Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	29,50	8,35	1,88	0,37
	Porgandi-porrusalat kõrvitsaseemnetega	50,00	64,70	5,58	4,33	1,59
	Tee puuviljadega	150,00	0,60	0,00	0,00	0,15
	Banaan	100,00	103,00	14,30	0,30	1,20
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		913,33	126,26	27,63	30,15

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Paneeritud kala	180,00	189,30	10,36	11,92	8,50
	Kartul, aurutatud	250,00	149,00	18,70	0,26	4,89
	Koorekaste	50,00	27,80	2,33	1,25	1,84
	Porgandisalat paprikaga	100,00	41,20	12,20	5,01	0,96
	Maasikamannavaht piimaga	150,00	269,50	39,47	7,72	4,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kaalikas (PRIA)	100,00	36,10	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		905,70	126,43	29,77	29,97

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihagulašš	180,00	265,30	13,20	18,25	10,68
	Kartuli-porgandipüree	125,00	61,57	12,90	0,63	1,89
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	125,00	180,00	39,00	0,53	5,93
	Kapsa-nuikapsasalat tilli ja hernestega	50,00	29,10	3,93	1,32	0,74
	Peedisalat õuntega	50,00	26,50	10,50	0,46	0,36
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	0,00
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		798,37	128,26	24,51	26,26

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene hakklihakaste	180,00	298,36	19,05	13,86	8,66
	Kartul, aurutatud	125,00	94,40	21,80	0,13	1,37
	Tatar, aurutatud	125,00	99,80	16,57	0,63	3,73
	Kaalikasalat apelsiniga	50,00	19,00	11,90	6,38	8,05
	Punasekapsasalat marineeritud kurgiga	50,00	40,70	6,39	1,69	0,57
	Õun	100,00	48,30	13,15	0,00	0,00
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		802,76	126,71	26,27	30,14

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud 16-19 vanuseastmele.

XL Menüü 24.01-28.01.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorese sinepikastmes hautatud sealihatükid	180,00	289,60	15,03	16,97	15,00
	Kartul, aurutatud	125,00	94,40	21,80	0,13	1,37
	Tatar, aurutatud	125,00	99,80	16,57	0,63	3,73
	Punasekapsasalat päevaliliseemnetega	50,00	59,90	3,18	4,91	1,38
	Värskekapsa-porrusalat tilliga	50,00	39,10	4,20	2,28	1,52
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	0,00
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		841,70	114,43	28,40	30,46

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis porganditega	200,00	334,60	28,49	18,94	15,06
	Kartul, aurutatud	180,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Kaalika-sellerisalat	50,00	24,60	7,16	0,03	0,62
	Peedi-punasekapsasalat õuntega	50,00	37,40	5,79	2,10	0,46
	Ahjususvikõrvits, ürtidega	40,00	19,10	1,43	1,29	0,59
	Vaarikasmuuti	150,00	112,00	12,40	1,84	4,40
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	0,00
	Kokku:		869,20	124,14	27,99	31,82

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese-kaste veisehakklihaga	180,00	221,36	19,04	17,28	8,45
	Kartul, aurutatud	250,00	149,00	18,70	0,26	4,89
	Värskekapsasalat hernestega	100,00	32,10	4,93	2,32	1,74
	Mango-jogurtisupp röstitud kaerahelvestega	150,00	284,10	43,60	5,76	5,68
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kapsas, punane/valge (PRIA)	100,00	28,90	6,75	0,25	1,21
	Kokku:		908,26	127,29	29,41	29,91

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhe-riisiroog juustu ja porruga	320,00	507,20	58,60	21,45	14,69
	Kodujuustu-hapukoorekaste	50,00	39,80	1,76	1,79	4,17
	Hiiinakapsa-tomati-hernesalat	50,00	16,30	4,17	0,15	1,03
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Apelsin	100,00	103,00	14,30	0,30	1,20
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		914,80	126,75	28,09	29,10

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanašnitset	100,00	322,56	25,90	21,80	11,26
	Pasta, keedetud	100,00	152,86	22,00	0,95	5,16
	Riis, aurutatud	125,00	128,71	29,57	0,27	2,50
	Koorekaste	50,00	39,80	1,76	1,79	4,17
	Porgandi-ananassisalat	50,00	23,70	6,30	0,07	0,25
	Värskekapsasalat kurgi ja tilliga	50,00	15,50	3,54	0,11	0,50
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		885,33	126,92	28,57	31,60

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud 16-19 vanuseastmele.